

# DEEP WORK

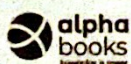
LÀM RA LÀM CHƠI RA CHƠI

Mai Anh dịch



Chấm dứt sự hời  
hợt trong công  
việc bằng cách  
áp dụng bí quyết  
chỉ có ở người  
thành công

**CAL NEWPORT**



NHÀ XUẤT BẢN  
LAO ĐỘNG

LÀM RA  
**LÀM**  
CHƠI RA  
**CHƠI**

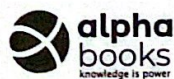
CAL NEWPORT

LÀM RA  
LÀM  
CHƠI RA  
CHƠI

Chấm dứt sự hời hợt trong công việc  
bằng cách áp dụng bí quyết chỉ có ở  
**NGƯỜI THÀNH CÔNG**

Mai Anh dịch

(Tái bản lần thứ 2)



NHÀ XUẤT BẢN  
CÔNG THƯƠNG

## Lời giới thiệu

“Thành công không phải là phép màu nhiệm  
hay sự lừa gạt, nó chỉ đơn giản là học cách  
tập trung.”

— Jack Canfield

Đã bao giờ bạn ngồi xuống để làm việc và sau đó, không hề nhận ra mình lại kết thúc bằng việc dành một (vài) tiếng đồng hồ lướt Youtube, Facebook và tin tức? Tất cả chúng ta đều từng làm vậy. Có vẻ như có quá nhiều thứ lôi kéo sự chú ý của chúng ta trong thời đại này, nên rất khó để thậm chí đạt đến trạng thái tinh thần giúp hoàn thành công việc một cách tốt nhất. Trong *Làm ra làm chơi ra chơi*, tác giả Cal Newport nhấn mạnh chủ đề “làm việc sâu” (deep work) đang ngày càng được chú trọng. Học cách làm thế nào để làm việc sâu – khả năng tập trung vào một nhiệm vụ khó nhằn mà không hề bị sao lãng – là chìa khóa để tạo ra những kết quả tốt hơn trong thời gian ngắn hơn.

Newport không hề đưa ra những lời khuyên xáo rỗng, mang tính lý thuyết hay giáo điều. Ông

đề nghị chúng ta nên học cách làm quen với sự hời hợt và từ bỏ các công cụ truyền thông xã hội như Facebook, Instagram,... (Thậm chí, nếu bạn không muốn làm vậy thì lý lẽ của ông cũng rất đáng đọc). Nếu bạn đã từng dành một ngày làm việc trong tình trạng bị sao lãng bởi đám e-mail và thông báo hiện lên liên tục rồi băn khoăn bạn đã làm gì cả ngày thì đây chính là cuốn sách dành cho bạn.

Trân trọng giới thiệu đến bạn cuốn sách vô cùng hữu ích này!

**ALPHA BOOKS**

## **TRÍ TUỆ DO THÁI**

---

### **NHÀ XUẤT BẢN CÔNG THƯƠNG**

Trụ sở: Số 655 Phạm Văn Đồng, Bắc Từ Liêm, Hà Nội

Điện thoại: 04-3 934 1562 Fax: 04-3 938 7164

Website: <http://nhaxuatbanconghuong.com>

E-mail: [nxbct@moit.gov.vn](mailto:nxbct@moit.gov.vn)

Chịu trách nhiệm xuất bản

Giám đốc - Tổng Biên tập

**NGUYỄN MINH HUỆ**

Biên tập: Lương Thị Ngọc Bích

Bìa: Mạnh Cường

Trình bày: Diệu Linh

Sửa bản in: Phương Anh

In 3.000 cuốn, khổ 13x20,5 cm tại Công ty CP In Sách Việt Nam

Địa chỉ: 22B Hai Bà Trưng, Hoàn Kiếm, Hà Nội

Số xác nhận đăng kí xuất bản: 1246-2021/CXBIPH/06-49/CT

Số Quyết định xuất bản: 119/QĐ - NXBCT ngày 16 tháng 4 năm 2021

ISBN: 978-604-311-615-1.

In xong và nộp lưu chiểu năm 2021.

**CÔNG TY CỔ PHẦN SÁCH ALPHA**

[www.alphabooks.vn](http://www.alphabooks.vn)

**VP HN:** Tầng 3, Dream Center Home, số 11A, ngõ 282 Nguyễn Huy Tưởng, Phường Thanh Xuân Trung, Quận Thanh Xuân, TP. Hà Nội

**Tel:** (84-24) 3 722 62 34 | **Fax:** (84-24) 3 722 62 37

**Chi nhánh TP. HCM:** 138C Nguyễn Đình Chiểu, Phường 6, Quận 3, TP. Hồ Chí Minh

**Tel:** (84-28) 38220 334 | 35



Làm việc sâu là trạng thái tập trung cao độ, không có bất cứ sự phân tán nhằm thúc đẩy khả năng nhận thức đạt đến giới hạn.



Trái ngược với nó là làm việc hời hợt – trạng thái phân tâm khi làm những công việc thuộc dạng “ai cũng làm được”.

Đặt hai trạng thái trên vào trường hợp của bản thân, bạn tự thấy mình đang làm việc sâu hay làm việc hời hợt? Điểm khác biệt cơ bản giữa bạn và những người thành công là gì?

Người thành công chưa hẳn đã tài giỏi, nhưng chắc chắn họ biết cách làm việc sâu. Trong thế giới siêu kết nối, làm việc sâu chính là viên kim cương giá trị nhất ẩn dưới muôn vàn xao lãng. Hãy đọc **Làm ra làm chơi ra chơi** và cùng Cal Newport khám phá, mài giũa viên kim cương thô được giấu kín trong mỗi người.



**CÔNG TY CỔ PHẦN SÁCH ALPHA**  
Địa chỉ: Tầng 3, Dream Center Home, số 11A, ngõ 282  
Nguyễn Huy Tưởng, Thanh Xuân, Hà Nội | Tel: (024) 3722 62 34  
Chi nhánh TP. HCM: 138C Nguyễn Đình Chiểu, P.6, Q.3, TP. HCM  
Tel: (028) 38220 334|35

 [www.alphabooks.vn](http://www.alphabooks.vn)  /alphabooks



ISBN: 978-604-311-615-1



9 786043 116151

Làm ra làm...



8 935251 417135

Giá bìa: 159.000đ